EL NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

(Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

CÓMO INICIAR UN GRUPO DE KERNEL

(No se proporciona información sobre cómo iniciar un grupo de Kernel, ya que no se ha proporcionado el texto original.)

Todo lo que necesita. En el orden correcto. Desde el principio.

No se requiere tener una credencial clínica para iniciar un grupo Kernel. Se necesita: familiaridad con esta guía, el guion del formato de reunión y el criterio para saber cuándo es necesario detener una actividad. Kernel fue creado por una persona en recuperación, para personas en recuperación. Ese conocimiento práctico no es un conflicto de intereses. Es parte de lo que hace que esto funcione.

Lo que están haciendo es crear las condiciones en las que las personas pueden experimentar algo que las conmueve. Esto es un trabajo diferente a "arreglar" a las personas, y está disponible para cualquiera que comprenda esa diferencia.

SECCIÓN 1 — Antes de Empezar

Traducción:

Antes de enviar cualquier mensaje o reservar cualquier habitación, pregúntense a sí mismos tres cosas:

¿Por qué estoy haciendo esto?

Las respuestas correctas: porque yo mismo he pasado por esto y quiero ofrecer lo que me ayudó, porque veo una carencia en lo que está disponible, porque creo que las personas merecen un enfoque que priorice la biología, porque esta comunidad no tiene nada parecido. La respuesta incorrecta: intentar "arreglar" a una persona específica. Dirigir un grupo con el objetivo de "arreglar" a un familiar, a tu pareja o a un amigo, producirá los peores resultados para todos, incluyendo a esa persona.

¿Soy lo suficientemente estable para sostener el recipiente?

El facilitador no necesita tener muchos años de recuperación. Sin embargo, es necesario que esté lo suficientemente estable para que, cuando ocurra algo difícil en la sesión (y ocurrirá), pueda mantenerse presente y evitar la desregulación emocional. Si usted mismo se encuentra en una fase temprana y vulnerable de la recuperación, espere al menos 3–6 meses de estabilidad antes de asumir el rol de facilitador.

¿Tengo al menos a otra persona presente?

Un grupo de una persona no constituye un grupo. Antes de programar cualquier actividad, confirme la participación de al menos otras dos o tres personas interesadas y disponibles. Lo ideal es comenzar con un grupo de tres a seis personas. La calidad de la participación es más importante que el número de asistentes.

SECCIÓN 2 — Lo que necesita

Traducción:

2A — MATERIALES (TODOS GRATUITOS)

☐ Libro principal del "Kernel de Recuperación" — información científica y protocolos completos. Descarga gratuita: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) o github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

En caso de emergencia, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

☐ Lectura de audio de YouTube: gratuita, con opción de búsqueda y sin necesidad de cuenta. Busque "Recovery Kernel" en YouTube. Escuchen antes de la primera reunión.

☐ Guion para la estructura de la reunión: el guion completo para el facilitador. Se encuentra en el repositorio, en la carpeta /meetings/.

☐ Guía de inicio rápido para el facilitador: descripción de cada archivo y cuándo utilizarlo.

Formulario de información del participante — completar antes de la Sesión 1 o durante la Sesión 1.

Tarjeta de identificación — una por participante, impresa o compartida en pantalla.

☐ Introducción: Ritual – leer antes de la Sesión 1

☐ Biblioteca de actividades: 50 actividades; elijan una por reunión.

☐ Guía de términos: para aquellos que deseen definiciones en lenguaje sencillo.

☐ "Amigo del camarero" (Bartender's Friend) — si vuestra reunión tiene lugar cerca de un bar o en un recinto para eventos.

2B — SOLO PARA EL FACILITADOR (LEER ANTES DE LA SESIÓN 1)

Traducción:

Módulo de psicodrama: leer en su totalidad antes de la sesión 3 o 4; no utilizar antes de que se haya establecido la confianza.

☐ Guiones teatrales — siete obras completas para la sesión creativa.

Guía de técnicas de contención — familiarícense con estas técnicas antes de la primera reunión.

☐ Guía para la resolución de conflictos — leer antes de la primera reunión. Los conflictos son inevitables.

☐ Guía de límites: su referencia cuando alguien supera los límites establecidos.

☐ Resumen para profesionales de la salud: conserve una copia; entréguela a cualquier participante que desee compartirla con su médico.

2C — SUMINISTROS FÍSICOS

Item Traducción:	Propósito: Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número

		de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Agua (suficiente para todos).	El ritual de apertura requiere agua. Para cada participante. Para cada reunión.	Se puede administrar por vía oral (pastilla) o, si es necesario, por vía intravenosa (botella).
Tarjetas de información impresas.	Uno por participante. Cada uno se lo guarda.	En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Formularios de admisión impresos.	Para cada nuevo participante: Uno por participante.	Imprima o comparta como PDF. Traducción:
Formato de guion para reuniones impresas Traducción:	Facilitador únicamente — su guion. Traducción:	**Instrucciones:** * **En caso de emergencia:** Llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. * **Síntomas:** Describa los síntomas que está experimentando. * **Antecedentes médicos:** Indique cualquier condición médica preexistente, alergias o medicamentos que esté tomando. * **Preguntas:** No dude en hacer cualquier pregunta que tenga. **Información adicional:** * Esta información es solo para fines informativos y no debe considerarse un consejo médico. * Consulte a un

		profesional de la salud para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados.
Sillas dispuestas en círculo.	El entorno físico transmite igualdad.	No hay filas. No hay escenario. No hay fachada.
CRÍTICO: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 Opcional: pizarra o papel grande.	Para ejercicios visuales en algunos protocolos.	Sesión 1 Traducción:
Opcional: Talco para bebés (para el Módulo 1 de Psiquodrama).	El ritual del objeto — véase el Módulo de Psiquodrama.	Solo una vez que se haya establecido la confianza, no en la Sesión 1.
Números de emergencia visibles.	024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 y 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 mostrados o indicados al inicio. Si necesitan ayuda urgente, recuerden que pueden llamar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

SECCIÓN 3 — Cómo encontrar a sus participantes

Estamos buscando a personas que hayan probado métodos de recuperación convencionales y los hayan considerado insuficientes. Buscamos personas que sean escépticas ante enfoques religiosos, que tengan una mentalidad curiosa sobre la biología, o que hayan experimentado suficientes tratamientos fallidos como para estar dispuestas a probar un enfoque diferente.

Dónde encontrarlos:

Traducción:

¿Dónde?	¿Cómo?	¿Qué decir? Traducción:
Comunidades de recuperación existentes.	Publicar un aviso / hablar con las personas después de las reuniones.	"Estoy creando un grupo para personas que han probado Alcohólicos Anónimos y han sentido que les faltaba algo."
Organizaciones de reducción de daños.	Colaborar con programas locales de intercambio de agujas, distribuidores de naloxona y trabajadores de campo.	"Priorizamos la biología y adoptamos una actitud no discriminatoria. Aceptamos cualquier método que esté en uso actualmente."
Redes sociales (Reddit, grupos de Facebook, Discord)	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Hospitales y centros de tratamiento.	Dejen las guías para facilitadores y los formularios de admisión en las salas de espera.	Pregunten a los coordinadores de alta si pueden distribuir [el material/la información].
Bibliotecas y centros de recursos para instituciones penitenciarias.	Pónganse en contacto con el coordinador de la biblioteca: los materiales están bajo licencia CC0 (dominio público).	El Compendio fue diseñado específicamente para este contexto.
Centros y organizaciones comunitarias para personas LGBTQ+.	La estructura de Kernel está especialmente diseñada para comunidades con un alto nivel de estrés asociado a la pertenencia a minorías.	La biología explica la mayor prevalencia.
Profesionales de la salud.	Se ruega a los profesionales de la salud que consulten el documento "Información para profesionales de la salud" y que remitan a los pacientes que consideren oportunos. En caso de emergencia, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Una derivación de un médico puede cubrir a un grupo de pacientes.

SECCIÓN 4 — Elección del lugar

La sala no es neutral. El entorno establece el tono neuroquímico de la reunión antes de

que se diga una palabra. Aquí hay algunos aspectos a optimizar:

Accesible mediante transporte público.

Muchos participantes podrían no tener coche. Si tienen que conducir durante 45 minutos, la asistencia disminuirá a partir de la tercera sesión.

Sillas que pueden formar un círculo.

No hay asientos fijos. No hay filas establecidas. El formato es circular. Si la sala no permite una disposición circular, busquen una sala diferente.

Espacio para movimiento.

La sala de actividades requiere espacio para la movilidad. Una habitación pequeña sin suficiente espacio libre limita las actividades que se pueden realizar.

Baja estimulación sensorial.

El zumbido de las luces fluorescentes, los sistemas de ventilación ruidosos y los entornos distractores aumentan el umbral de activación para los perfiles de personas con tendencia a la preocupación. La luz natural y una acústica adecuada son importantes.

Suficientemente privado para fomentar la honestidad.

Si las personas pueden ser escuchadas desde el pasillo, no compartirán información de manera honesta. Debe ser un espacio con puerta que se pueda cerrar. No debe ser un rincón de una cafetería.

Disponible de forma continua.

La continuidad de las sesiones genera confianza. Una sala que podáis utilizar cada semana a la misma hora es más valiosa que una sala más atractiva a la que solo podáis acceder de forma esporádica.

Opciones de ubicación a considerar:

Tipo de establecimiento.	Mejor para:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Salas de reuniones del centro comunitario.	Grupos comunitarios generales; acceso estable y recurrente.	A menudo, es gratuito o tiene un costo muy bajo para las organizaciones comunitarias registradas.
Salas de reuniones de bibliotecas públicas.	Grupos más pequeños (de 3 a 10 personas); ideales para participantes en programas de reinserción social.	Lugar de acceso gratuito, fácil y con baja estigmatización.
Espacio de la iglesia o comunidad religiosa.	Es importante buscar ayuda profesional si experimenta alguno de los siguientes síntomas: * Dificultad para respirar. * Dolor en el pecho. * Mareos o desmayos. * Confusión. * Debilidad extrema. * Convulsiones. * Sangrado abundante. * Heridas graves. * Quemaduras extensas. * Pérdida de la conciencia.	Puede presentar complicaciones — revise cuidadosamente cualquier requisito.

	Si experimenta alguno de estos síntomas, llame inmediatamente al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. También es importante buscar ayuda si está experimentando: * Pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros. * Sentimientos de desesperanza o inutilidad. * Dificultad para dormir. * Cambios en el apetito. * Aislamiento social. Si está experimentando alguno de estos problemas, hable con un profesional de la salud mental. Recuerde que no está solo. Hay personas que se preocupan por usted y quieren ayudarle.	
Centro comunitario para la comunidad LGBTQ+.	Grupos específicos para personas LGBTQ+. Contexto de estrés asociado a la minoría ya comprendido.	A menudo, se cuenta con apoyo de facilitadores y una red de derivación integrada.
Sala de conferencias del centro de tratamiento.	Entorno clínico con un sistema de derivación integrado; los participantes ya están identificados.	Requiere contacto con el personal de atención médica.
En línea (Zoom, Google Meet)	Bajo nivel de requisitos de acceso; adecuado para participantes que viven en zonas rurales o que tienen limitaciones de movilidad.	El psicodrama y las actividades de movimiento no se adaptan bien a la modalidad online; es necesario realizar las adaptaciones correspondientes. En caso de emergencia o crisis, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Biblioteca de la prisión / centro correccional.	Diseñado específicamente para el Compendio; población con mayores necesidades.	Se requiere la aprobación institucional; contacten al coordinador de la biblioteca.

SECCIÓN 5 — El Estatuto del Grupo

Traducción:

Léanse en voz alta durante la primera sesión y colóquense en un lugar visible. Este documento es el marco de referencia. El marco de referencia hace posible todo lo demás.

024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

EL NÚCLEO DE RECUPERACIÓN — ESTATUTO DEL GRUPO

(Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

Al inicio de la primera sesión de cada grupo:

"Bienvenidos. Este es un espacio seguro para compartir experiencias y apoyarnos mutuamente. Recuerden que la información compartida aquí es confidencial. Si experimentan una emergencia o crisis, pueden llamar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717."

Este es un grupo de Kernel.

Estamos aquí porque las soluciones convencionales no funcionaron, no porque no hayamos hecho lo suficiente, sino porque estábamos siguiendo un protocolo incorrecto.

Esto no es un programa de 12 pasos. No les pedimos que se rindan. Les pedimos que comprendan.

Priorizamos un enfoque biológico. Es probable que lo que le llevó a consumir esa sustancia no fuera debilidad, sino que su estructura cerebral específica buscaba la única solución que podía encontrar. Vamos a analizar esa estructura, identificarla y construir algo mejor.

No es necesario estar sobrio para estar aquí. No es necesario haber estado limpio durante un número determinado de días. Lo que se requiere es la voluntad de intentar comprender por qué.

Lo que se dice aquí, permanece aquí. Lo que se siente aquí, es suyo para llevar consigo.

No se le diagnosticará, juzgará, avergonzará ni presionará. Se le pedirá que sea honesto, tanto con el grupo como consigo mismo. La honestidad es el único requisito.

El facilitador no es su terapeuta, su patrocinador ni su superior. Es la persona que guía el proceso. Ustedes son quienes realizan el trabajo.

Nos reuniremos el [día] a las [hora]. Utilizaremos las instalaciones de [nombre del lugar]. Finalizaremos a las [hora de finalización]. El tiempo es valioso aquí, porque el tiempo de cada uno es importante.

Si se encuentra en una emergencia médica: llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. Si está experimentando una crisis de salud mental: llame o envíe un mensaje de texto al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. El facilitador está capacitado para conectarle con esos recursos. Estos no son un sustituto de la atención médica profesional.

Comenzamos.

SECCIÓN 6 — Sus Primeras Seis Sesiones — ¿Qué Abordar?

(No se proporciona texto a traducir en este caso. Se asume que la sección contiene contenido que debe ser traducido.)

# Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Enfoque principal.	Materiales: Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
1. **Original Text:** "In case of emergency, call 024 — Teléfono de la Espera	Admisión y Recepción.	Formato de la reunión, formulario de admisión, tarjeta de información, ritual de presentación.	Lean la Carta. Realicen el Ritual de Introducción. Completen los formularios de admisión. Realicen una actividad breve (por ejemplo, saltos con los pies juntos o similar). No profundicen en el contenido todavía; establezcan la seguridad primero.

nza: 717 003 717." **Translation:** "En caso de emergencia, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717."			
2. Traducción:	Arquitectura — ¿Quiénes sois biológicamente?	Protocolo 06 (Autoevaluación de COMT y MTHFR) Si necesita ayuda urgente, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Introducción al marco "Guerrero/Preocupado". Realizaremos juntos la evaluación del gen COMT. Esta es la primera sesión del protocolo. Comenzaremos con una evaluación inicial del perfil cerebral.
3. Traducción:	El Sistema de Suministro.	Protocolo 07 (Formación de vías) + Referencia al Capítulo 2. Si necesitan ayuda urgente, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Introducción a MTHFR y la metilación: Imaginad que vuestro cuerpo es como una fábrica que necesita ingredientes para funcionar correctamente. Uno de esos ingredientes es una vitamina llamada folato, que es esencial para muchas cosas, como el crecimiento celular y la producción de ADN. Ahora, para que el folato pueda ser utilizado por el cuerpo, necesita ser convertido en una forma activa. Este proceso de conversión se llama metilación, y es como una línea de

			montaje en la fábrica. La enzima MTHFR es como el encargado de la línea de montaje. Su trabajo es asegurarse de que el folato se convierta correctamente en su forma activa. Si la enzima MTHFR no funciona bien, la línea de montaje se ralentiza y el folato no se convierte correctamente. Esto puede provocar problemas de salud, como defectos de nacimiento, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. En resumen, la enzima MTHFR es esencial para la metilación, que es un proceso importante para la salud. Si la enzima MTHFR no funciona bien, puede haber problemas de salud. Actividad: Práctica de conexión a tierra. Para conectar con la tierra, sentaos en un lugar tranquilo y cerrad los ojos. Respirad profundamente y concentraos en vuestra respiración. Visualizad una luz brillante que emana de vuestro cuerpo y que se extiende hacia la tierra. Sentid cómo la energía de la tierra os nutre y os revitaliza. Esta práctica puede ayudaros a sentiros más conectados con vuestro cuerpo y con el mundo que os rodea. También puede ayudaros a reducir el estrés y la ansiedad. Si tenéis alguna pregunta sobre MTHFR o la metilación, no dudéis en consultarme.
4. Traducción:	El sistema de frenado (si es relevante para su grupo).	Capítulo 10: Referencia + Autoevaluación de GABRA2. En caso de emergencia o crisis, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Realicen la autoevaluación de GABRA2 únicamente después de haber establecido una relación de confianza. Asegúrense de que los números de emergencia estén visibles y sean mencionados. Esta sesión puede provocar reacciones intensas.
5. Traducción:	Primera sesión creativa.	Sesión creativa: guía para desarrollar las 8 etapas. (No se proporciona el texto original de la guía, solo la instrucción de traducir y ejecutar las 8 etapas.)	Hito mensual. Permítanse los 120 minutos completos. Esto produce el primer artefacto grupal compartido. Modifica el ambiente.
6. Traduc	Revisión del protocolo + Trabajo en parejas.	Seguimiento del progreso, Protocolo 06, estructura de apoyo entre pares.	Primero, revisen los datos del seguimiento. Introduzcan el concepto de "emparejamiento entre pares": participantes con más experiencia se

ción:			emparejan con participantes más nuevos para mantener el contacto entre sesiones.

SECCIÓN 7 — Cómo afrontar las situaciones difíciles

Situación:	**¿Qué hacer?** **Traducción:**	**Qué no hacer:** *** No intente realizar procedimientos médicos complejos por sí mismo.** *** No dude en pedir ayuda si se siente abrumado o inseguro.** *** No ignore los síntomas que le preocupan.** *** No se automedique.** *** No confíe en información médica no verificada.** *** No se exponga a situaciones de riesgo innecesarias.** *** No se niegue a recibir atención médica si la necesita.** *** No se avergüence de pedir ayuda.** *** No se sienta culpable si comete un error.** *** No se desanime si no ve resultados inmediatos.** **En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.**
Alguien ha indicado que ha utilizado este servicio esta semana.	Agradezco su honestidad. Analicemos qué pudo haber desencadenado esto. CRITICAL: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	Han interrumpido su racha, o pueden contar los días. No existen rachas en el Kernel; lo que existe es una dirección.
Es evidente que la persona se encuentra en una situación de crisis aguda.	Disminuyan el ritmo de la reunión. Diríjanse directamente a la persona afectada: "¿Está usted a salvo en este momento?". Si es necesario, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 o al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. Permitan que el resto del grupo brinde apoyo. Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717	ATENCIÓN: Si experimenta una emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

	003 717	
Se produce un conflicto entre los participantes.	"En caso de emergencia, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717."	Asumir una postura. Resolver los problemas suavizando las diferencias. Los conflictos bien gestionados fomentan la confianza.
Alguien revela inesperadamente un trauma.	Trasladad al paciente a una posición de seguridad inmediatamente. Aplicad las técnicas de estabilización descritas en la Guía de Estabilización. Finalizad el procedimiento y priorizad la seguridad. En caso de emergencia, contactad con el 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Continúe la sesión como estaba previsto. El estado de la habitación ha cambiado; responda a lo que es real.
El facilitador está teniendo una sesión difícil.	"Esta noche me está resultando más difícil sujetar el recipiente. Respiremos juntos." La honestidad del facilitador da al grupo permiso para ser honesto.	Mantengan la calma, aunque estén visiblemente alterados. El grupo debe observar el sistema nervioso del facilitador.
Un participante no se presenta.	Pónganse en contacto una sola vez, no de forma repetida. "Notamos que no estaban presentes. Son bienvenidos a volver cuando lo deseen." Luego, déjenlo así. Insistir en contactar a las personas viola la autonomía en la que se basa Kernel.	Presión. Culpa. Vergüenza pública. Estos factores replican las dinámicas que inicialmente impulsaron el consumo.

SECCIÓN 8 — Después del Primer Año

(No se proporciona texto para traducir en esta sección. Por favor, proporcione el texto que desea traducir.)

El protocolo "Kernel" tiene una duración de 12 meses. Ese es el diseño. Después de 12 meses, se espera que se haya establecido la base biológica, que los niveles neuroquímicos se estén acercando a la homeostasis y que el trabajo conductual y ambiental esté bien encaminado.

Lo que ocurre con el grupo después del primer año depende de los propios miembros. Algunos grupos continúan con protocolos avanzados del Volumen VII del Compendio. Otros evolucionan hacia un sistema de apoyo mutuo sin una estructura formal de reuniones. Algunos se disuelven porque el trabajo ha terminado. Todos estos son resultados válidos.

Los suplementos: los participantes no están obligados a tomarlos de forma permanente. El protocolo indica que se deben tomar hasta que se sienta "mejor", es decir, hasta que se restablezca el equilibrio neuroquímico. Si el estrés significativo o una enfermedad causan inestabilidad, pueden volver a su esquema de suplementos habitual para restablecer el equilibrio. Esto no es dependencia de suplementos, sino un mantenimiento del terreno genético.

Como facilitador, si un participante ha completado el programa de 12 meses y ha realizado el trabajo, lo más honesto que podéis decir es: "lo habéis logrado. No estáis obligados a seguir participando". El objetivo nunca fue crear un grupo del que la gente no pudiera irse.

SECCIÓN 9 — Autocuidado del Facilitador

No podéis sujetar el contenedor si vosotros mismos necesitáis ser sostenidos. Estas indicaciones no son opcionales.

· Debéis ejecutar vuestro propio protocolo de "Kernel". No podéis omitir el formulario de admisión, ni siquiera si sois el facilitador.

· Tengan un contacto de apoyo: alguien que no forme parte de vuestro grupo al que podáis llamar después de sesiones difíciles.

· Tomen descansos cuando lo necesiten. Designen a un co-facilitador con suficiente antelación para poder utilizarlos.

· Realice un seguimiento de sus propios indicadores. El agotamiento del facilitador es un riesgo de recaída, no un revés profesional.

· Utilicen los recursos de ayuda en crisis si los necesitan. 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. Su médico o profesional de la salud. Este trabajo es exigente.